¿Está Embarazada?
Abrocharse el cinturón para dos

Child Safety Facts 2010

Protéjase usted para proteger a su bebé en un choque.

Lo Básico

- **Haga que la revisen en la sala de emergencias de un hospital si usted tiene un choque.** Incluso en un choque pequeño, su bebé que está por nacer puede estar seriamente lesionado. Esto puede pasar aún cuando no parece estar lastimada.
- Siempre use el cinturón de seguridad de regazo y hombros. Ese le da mucha más protección que un cinturón de regazo solamente.
- Abróchese el cinturón correctamente. (Vea la columna siguiente.)
- Siéntese lo más lejos posible del volante. Inclínelo hacia su pecho; no arriba, hacia su cara.
- Una bolsa de aire le ayudará a usted y a su bebé por nacer en un choque. Sin embargo, siempre es mejor que se siente lo más lejos posible del volante. La bolsa de aire está almacenada ahí.
- Permita que otros conduzcan durante los últimos meses del embarazo.
- Siéntese en al asiento trasero siempre que sea posible. El centro del asiento trasero es el sitio más seguro—si hay ahí un cinturón de regazo y hombro.
- Viaje tan poco que sea posible. (Vea la columna siguiente.)
- Asegúrese que viaje con un conductor que no hubiera tomado alcohol ni drogas.
- Asegúrese que el auto esté en buenas condiciones.



Un choque de auto es uno de los peligros más grandes que amenaza a su bebé no nacido.

Choques automovilísticos matan y lastiman más bebés no nacidos que los bebés de menos de un año. Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse seguros los dos.

La correcta manera para usar un cinturón de seguridad mientras embarazada

Mantenga apretados los cinturones de regazo y hombro. Jale hacia arriba en el cinturón del hombro para ajustar el cinturón de regazo.

Empuje hacia abajo lo mucho posible el cinturón de regazo. Revise para asegurar que quede bajo.

Mantenga el cinturón del hombro a través del medio del hombro. Nunca póngalo por debajo del brazo o fuera del hombro. Eso es muy peligroso.

Si lleva puesto un abrigo pesado, ábralo y tíralo desde bajo el cinturón y a los lados, fuera de su vientre. Esto ayuda que la parte de regazo del cinturón se quede bajo.

Volante inclinado hacia el pecho

Cinturón cruce el pecho por arriba del vientre

Cinturón de regazo por debajo del vientre

Mueva asiento lo mucho atrás posible. Use ambos cinturon de regazo y el de hombro en cada viaje

Otros métodos para proteger a su bebé no nacido

Manejar con menos frecuencia si es posible. Viaje en transporte compartido para no tener que estar detrás del volante. Planifique sus mandados para hacer menos viajes. Vaya de compras en línea. Pídele a otra gente que le visite. Vaya por auto si tiene que hacer un viaje largo.

Evite riesgo de choque. Evite manejar en la noche y en mal tiempo cuando sea posible. Evite manejar con sueño o cuando usa un teléfono celular. Asegúrese que cualquier conductor con quien viaje no tenga sueño y que él o ella no haya usado alcohol o drogas.

Use un auto seguro. Asegúrese de que su auto esté en buenas condiciones. Revise a menudo las llantas, los frenos y las luces del vehículo. Si está dispuesto a comprar un nuevo auto, escoja uno que tenga buenas calificaciones de seguridad. (Busque las calificaciones de choque del Insurance Institute for Highway Safety en *www.iihs.org/*).

Lo básico de seguridad en auto para los recién nacidos

Nunca cargue a un bebé en brazos en el auto. **Sería** imposible mantener su agarro en un choque.

Use un asiento de seguridad (para el auto) que mira hacia atrás lo más tiempo posible, hasta al menos 18 a 24 meses. Esto es lo más seguro. Protege al bebé de lesiones a la cabeza o la médula espinal.

El bebé siempre viaja en el asiento trasero. El asiento trasero es mucho más seguro que el asiento delantero. El centro del asiento trasero es el más seguro.

Si no hay espacio para el asiento de seguridad atrás, entonces desactive la bolsa de aire del pasajero. (Vea el manual del vehículo.)

Asegúrese de que el cinturón de seguridad, o el sistema LATCH, sujeten firmemente el asiento de seguridad. No debe moverse más de una pulgada hacia delante o lado a lado.

Abroche y ajuste el arnés firmemente a los hombros del bebé. No arrope al bebé en cobijas. Póngale una cobija por encima del arnés después de abrochar y ajustar el arnés.

Siempre siga las instrucciones del asiento de seguridad y del manual del vehículo para instalar y usar correctamente el asiento.

Antes del nacimiento

1. Asista a una clase para asientos de seguridad. Llame su hospital o clínica para localizar una.
2. Practique instalando el asiento de seguridad en el auto, y haciendo ajustes a las correas. ¡Siga las instrucciones! Todos los asientos de seguridad no funcionan de la misma manera.
3. Localizar un Técnico de Seguridad de Niños Pasajeros en su área si es que necesita ayuda. (Vea Recursos.)

Llevarle al hospital

- Ropa de bebé con pantalón; una cobija
- Manual de instrucciones, tanto para el asiento de seguridad como para el auto mismo
- Dos cobijas pequenas, una toallita y dos viejas toallas para cojines

Escoger un asiento de seguridad

Tres clases de asientos de seguridad para los recién nacidos (dibujos a la derecha):

- Un asiento sólo para bebés es pequeño y solamente se puede usar mirando hacia atrás. Necesitará un asiento convertible más tarde para mantenerle a su bebé mirando atrás lo más tiempo posible.
- Un asiento convertible debe instalarse mirando hacia atrás para un bebé de hasta 30 a 45 libras. Se lo puede voltear al revés para mirar hacia adelante para un niño más pesado. Escoja uno que tenga un arnés, no un escudo.
- Una cama de auto es para un bebé cuyo médico recomiende que deba quedarse acostado.

Pruebe el asiento de seguridad en su propio auto. Asegúrese que pueda instalarse firmemente en el asiento trasero con el uso del cinturón de seguridad, o las correas del sistema LATCH. Si no se lo puede ajustar bien, sustitúyalo.

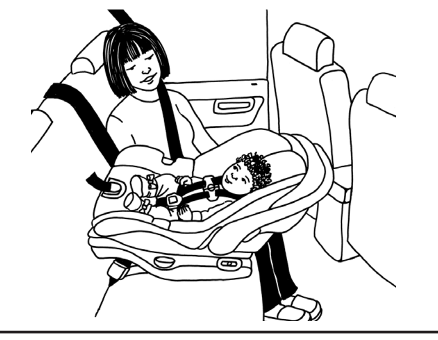
Componentes buenos de obtener:

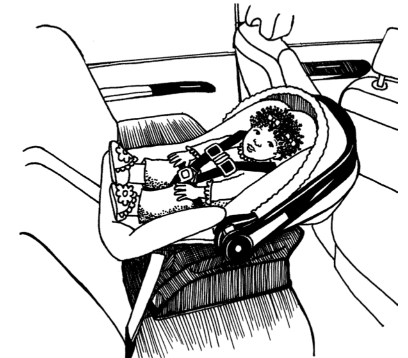
Una posición baja para el arnés del hombro. Busque uno con las ranuras màs bajas menos de 8 pulgadas del fondo del asiento de seguridad. (Vea los Recursos.)

Ajuste del arnés que sea fácil de alcanzar y usar. Un tirante en la parte delantera generalmente es el más fácil.

Consejos para asientos de seguridad de segunda mano:

- Los asientos más nuevos son más fáciles de localizar y usar, y puede tener mejores caracterìsticas de seguridad.
- Busque una fecha de vencimiento, pero si no la hay, no use un asiento que tenga más de seis años.
- Si el asiento ha estado en un choque, no debe usarse de nuevo.
- Pedir piezas de repuesto y instrucciones del sitio de web del fabricante.





Asiento sólo para bebés que pesan hasta 20 a 35 libras. Revise la etiqueta.



Asiento convertible para bebés que pesan hasta 30 a 40 libras, que mira hacia atrás

Cama de auto para necesidades médicas

Recursos

Advocates for Auto Safety During Pregnancy:
www.pregnantcrash.org

SafetyBeltSafe U.S.A.:
800-745-7233 o *www.carseat.org*

National Auto Safety Hotline:
888-327-4236, 800-424-9153 (tty) o *www.safercar.gov*

Localizar un Técnico de Seguridad de Niños Pasajeros en su área:
866-732-8243 o *www.seatcheck.org*

Academia Americana de Pediatría:
www.aap.org/family/carseatguide.htm

Lista de asientos de seguridad con ranuras de arnés bajas:
www.saferidenews.com